

昼食

おやつ



御飯
ぶりの照り焼き
れんこんのきんぴら
味噌汁
梨

里芋の唐揚げ

牛乳

『れんこんのきんぴら』は、れんこんの食感がシャキッとしていて
固いごぼうよりも子どもたちは食べやすくおすすめです。
ビタミンCや食物繊維が豊富で加熱しても栄養が壊れにくい優れた野菜です。

～レシピ紹介～

【 れんこんのきんぴら 】

《材料・子ども5人分》

れんこん	115g
人参	60g
竹輪	30g
白滝	25g
醤油	大1/2
砂糖	小1
みりん	小1
油	適量
隠元	6g

《作り方》

- ①野菜を切る。
れんこん…皮をむいていちょう切り（酢水につける）
人参…いちょう切り 竹輪…千切り
白滝…2～3cm（茹でておく）
隠元…斜め切り（茹でておく）
- ②鍋に油を引いて、れんこん・人参を炒める。
柔らかくなってきたら、竹輪・白滝を入れる。
- ③砂糖→みりん→醤油の順に入れ味をつける。
- ④皿に盛り、彩りに上から隠元をのせる。

離乳食 【 9～11ヶ月頃 】

午前食

午後食



軟飯
かれの味噌焼き
大根のきんぴら
味噌汁
梨

鶏だしうどん
サイコロ野菜
クラッシュゼリー

